

HOY
otra megalámina con los consejos del Dr. Pérez - Albela
CUIDADO CON LA DIABETES GESTACIONAL
GRATIS
EL MUNDO BRINDA CON PISCO
ojo
S/ 1.20
PARTICIPÓ EN ROBO DE RETROEXCAVADORA Y
HERRAMIENTAS VALORIZADAS EN UN MILLÓN DE SOLES
MAYOR DE LA POLICÍA EN BANDA DE RATEROS
DETENIDO
PERTENECE A LA ORGANIZACIÓN CRIMINAL "LOS INGENIEROS DEL CALLAO" QUE ASALTÓ COLEGIO EN INDEPENDENCIA
STARKY HUCH ASIÁN QUIROZ, EL CABECILLA, CAYÓ EN CALZONCILLOS EN CASA DE UN VECINO CUANDO INTENTABA FUGAR
KORINA TRANQUILA CON SENTENCIA
ALIANZA GANA BILLETÓN



EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el país debe unirse en torno al llamado formulado por la presidenta Dina Boluarte?

SÍ 29% — NO 71%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que Alianza Lima ganará a Universidad Católica de Ecuador y seguirá avanzando en la Sudamericana?

X TWITTER



ANA JARA VELÁSQUEZ

"Al dejar libre al sujeto que se metió a un colegio privado en Miraflores. ¿acaso se acepta que a los niños y adolescentes, máxime en actividad en espacio NO PUBLICO, se les pueda tomar fotos y filmar sin consentimiento de sus padres o tutores?"

LA CRUDA REALIDAD

BEBIDA DE BANDERA

El cuarto domingo de julio se celebra el Día del Pisco. Nuestra bebida de bandera está de fiesta y hay que celebrarlo por todo lo año. El año pasado, el pisco registró una caída en sus exportaciones. Este año, la situación marcha mucho mejor, según informó la Asociación de Exportadores (ADEX), y eso merece ser celebrado. De enero a mayo de este año, el Perú exportó más de 4 millones de dólares en pisco, siendo Estados Unidos y España los principales destinos. Salud por eso. Cuando hablamos de pisco no solo hacemos referencia a una bebida original, símbolo de peruanidad, el pisco también es cultura, tradición y orgullo nacional. Por ello, no es casualidad que el Día del Pisco se celebre el cuarto domingo de julio, pues coincide con las Fiestas Patrias. Sabor y peruanidad unidos en una sola bebida, para brindar por el Perú. Este domingo no faltarán los lugares donde celebrar a nuestra bebida de bandera, ni pretextos para levantar una copa y brindar por el Perú. ¡Salud!

EXVICEMINISTRO APRISTA HUYÓ A ECUADOR PARA EVITAR CÁRCEL

Escándalo por fuga de Jorge Cuba

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un nuevo escándalo remece el escenario político y judicial del país. Cuando faltaban cuatro días para la lectura de su sentencia, el militante aprista Jorge Cuba, ex viceministro de Comunicaciones durante el segundo gobierno de Alan García, fugó del país rumbo a Ecuador.

"Jorge Luis Cuba Hidalgo ha salido del país el 20 de julio por vía terrestre, por la frontera con el Ecuador", informó el fiscal José Domingo Pérez ante la jueza Fernanda Ayasta.

La audiencia continuó y la jueza condenó a 21 años y 8 meses de prisión a Cuba por haber favorecido a la empresa brasilera Odebrecht en la adjudicación de la construcción de los dos primeros tramos del Metro de Lima cuando integraba una comisión especial a cambio de 8 millones de dólares.

Fue hallado responsable de la comisión de los delitos de colusión y lavado de activos.

OTROS. A los exfuncionarios del Ministerios de Transportes y Comunicaciones (MTC), Mariella Huerta y Edwin Luyo se les impuso una pena similar y a Santiago Chau 18 años y cuatro meses.

OJO AL DATO

La sentencia contra Cuba se ejecutará desde el momento en que sea ubicado y detenido.

Miguel Navarro recibió 16 años y 8 meses de prisión, mientras que Víctor Muñoz Cuba 13 años y cuatro meses.

La exvoleibolista Jessica Tejada, expareja de Cuba, fue absuelta.

"Lamentablemente, ha fugado gracias a una ley del Congreso actual. No se le ha podido imponer el impedimento de salida del país que este tenía", declaró el fiscal Pérez. Es que a pesar de que la Fiscalía pidió ampliar el impedimento de salida del país, por tercera vez, el Poder Judicial la rechazó por carecer de fundamento legal.

"El señor Jorge Cuba ha decidido resguardar su integridad y esperar la decisión de la segunda instancia. Es un derecho que le corresponde como a cualquier ciudadano", declaró Renzo González, abogado de Cuba, quien dijo desconocer el paradero de su patrocinado y al adelantar una impugnación.

"Yo no tengo conocimiento exacto de dónde se encuentra actualmente", añadió.



• Cuba y los demás deben pagar 12 millones de soles de reparación civil.



• Fiscal José Domingo Pérez responsabiliza al Congreso.

FOTONOTICIA

PRESIDENTA LANZA SELLOS OFICIALES Y ALISTA DISCURSO

La presidenta Dina Boluarte sigue encabezando actividades oficiales pero sin responder a la prensa. Hay quienes dicen que se está guardando para dar un largo discurso el 28 de julio. Ayer encabezó el lanzamiento de los Sellos Oficiales de Signos Distintivos de Perú.



José Jerí con más apoyo para presidir el Congreso

• José Jerí es investigado por el delito de violación sexual.

Alianza para el Progreso (APP) apoyará la lista que encabeza José Jerí (Somos Perú) para presidir la Mesa Directiva del Congreso. Fernando Rospigliosi (FP), Waldemar Cerrón (PL) e Ilich López (AP) integrarán la lista de Jerí. El otro candidato, José Cueto (Honor y Democracia) suma el apoyo del Bloque Democrático.

OJOS&OÍDOS

CLAVE. El jueves 31 de julio, el juez Juan Carlos Checkey evaluará si autoriza o no levantar el secreto bancario del legislador Jorge Luis Flores investigado por el Ministerio Público por un presunto recorte de sueldos a trabajadores de su despacho congresal.

BLINDADA. En tanto, la Comisión Permanente confirmó el blindaje a favor de la congresista Rosio Torres (APP), denunciada por presuntamente recortar el sueldo de los trabajadores de su despacho. El expediente fue enviado al archivo.

SE RECICLAN. Los parlamentarios Paúl Gutiérrez, Katy Ugarte y Germán Tacuri, ex miembros de la disuelta bancada Bloque Magisterial, se sumaron al grupo parlamentario Juntos por el Perú-Voces del Pueblo, que pasó a contar con once integrantes.

UY. Un plazo de 15 días tiene la Subcomisión de Acusaciones Constitucionales para investigar las denuncias contra los fiscales supremos Delia Espinoza (actual fiscal de la Nación), Juan Carlos Villena, Pablo Sánchez y Zoraida Ávalos. En primer lugar será visto el caso de Villena.

DETENIDO CON OTROS SUJETOS POR ROBO DE RETROEXCAVADORA Y HERRAMIENTAS VALORIZADAS EN UN MILLÓN DE SOLES

Mayor de la Policía en banda de asaltantes



• Banda usaba chalecos de obreros y cascos para sus atracos.

• Starky Huch Asián Quiroz, el cabecilla, cayó en calzoncillos.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Un mayor de la Policía Nacional fue detenido ayer al estar acusado de integrar una banda criminal que en diciembre del año pasado robó una máquina retroexcavadora y herramientas valorizadas en un millón de soles.

El cabecilla fue capturado en calzoncillos en el operativo de allanamiento de inmuebles en el Callao, Independencia, Los Olivos y Comas la madrugada de ayer.

1 MUJER
de nombre Ysabel Cristina Ramos Bruno, no pudo ser ubicada en su casa.

Los detectives de la División Antirrobos de la Dirincri atraparon a Félix Fidel Mescua Hernández, con grado de mayor, en su casa ubicada en la Asociación Los Lirios, en el Callao.

De acuerdo a las investigaciones, que tomaron más de siete meses, Félix Mescua, con otros sujetos de la organización criminal "Los Ingenieros del Callao", la tarde del 8 de diciembre del 2024, vestidos con chalecos naranjas y cascos de obreros, asaltaron el colegio Imperio del Tahuantinsuyo, en Independencia.

Cámaras de video de casas vecinas lo captaron en la zona del millonario atraco y que los agentes policiales confirmaron con la comparación de las imágenes con las características físicas de Félix Mescua, a través de una pericia antropométrica.

CALATO. En el operativo de madrugada, Starky Huch Asián Quiroz, cabecilla de la organización criminal, fue atrapado en calzoncillos en la casa de un vecino, en Comas, a la que había ingresado intentando fugar de los agentes policiales.

En su vivienda se halló dos pistolas, un adaptador de fusil, chalecos, polos, cascos de obreros, tres martillos y cinco celulares.

Los otros detenidos son Bernarda Navarro Vásquez (Callao), Denis Calderón Martínez "Denis" (Independencia) y Carlos Alberto Aguilar Simón "Carlos" (Los Olivos).

Bernarda es dueña del camión furgón que los ladrones usaron en el robo de la retroexcavadora y las herramientas, y que otra mujer ofreció en venta a través de Marketplace.



Todas las evidencias han quedado grabadas en cámaras de videovigilancia y son claves para las investigaciones.



FÉLIX MESCUA HERNÁNDEZ
MAYOR DE LA PNP DETENIDO

AL GRANO



VARIOS HERIDOS EN CHOQUE DE "CHINO" Y "ANCONERO"

El choque de dos vehículos de las empresa conocidas como "Anconero" y "Los Chinos" dejó varios heridos, una de ellas grave, en el paradero Shangri-La, en Puente Piedra. Según testigos, competían por ganar pasajeros. Las carrocerías de ambos buses resultaron dañadas.



MÁS DE 100 MIL PAPELETAS A MOTOCICLISTAS

En lo que va del año, la Policía impuso un total de 110 mil 467 papeletas a vehículos menores como motocicletas, mototaxis o similares, principalmente por usar la bocina de forma innecesaria, no respetar las señales de tránsito y dejar mal estacionada la unidad, reveló el Servicio de Administración Tributaria (SAT).



REITERÓ QUE LO DENUNCIARÁ POR DIFAMACIÓN

MINISTRO DE TRANSPORTES DICE "MITÓMANO" A "PORKY"

El ministro de Transportes y Comunicaciones, César Sandoval, calificó de "mitómano" al alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, por haber dicho que se reunió con él para pedirle su respaldo y ser nombrado en el Gobierno. En ese sentido, reiteró que lo denunciará por calumnia y difamación. Deslizó que cuenta con apoyo de la presidenta Dina Boluarte. "Yo no sé si escucharán a un mitómano porque, si pide una renuncia o pide que saquen a un ministro no por incapaz, no por corrupto, sino porque no acude a sus caprichos... creo que ni siquiera le prestarán oídos", declaró en RPP. "No lo he conocido personalmente hasta después de haber sido designado ministro", añadió. Sandoval y López Aliaga están enfrentados desde la llegada de los trenes gestionados por el alcalde para la ruta Lima-Chosica.



FESTIVAL DE DULCES. Por Fiestas Patrias, Dulce Perú realizará del 27 al 29 de julio un Festival de Dulces Tradicionales. Elizabeth Du Bois, directora de Dulce Perú, indicó que se podrá degustar ranfañote, guargüeros, sanguito, entre otros. Lugar: Pasaje Porta, Miraflores, desde las 9 de la mañana.

BEBIDA NACIONAL CELEBRA SU DÍA ESTE DOMINGO

Exportación de pisco aumenta

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

El pisco, bebida nacional que celebra su día este domingo 27 de julio, viene recobrando fuerza en el mercado internacional. Tras la caída de exportaciones reportada durante el 2024, las cifras se están revirtiendo en lo que va de 2025.

Según el presidente de la Asociación de Exportadores (Adex), César Tello, de enero a mayo de este año, las exportaciones de pisco alcanzaron los 4 millones 091 mil dólares, lo que representa un crecimiento del 8.4 % respecto al mismo periodo del 2024.

Dicho monto alcanzado, señaló la viceministra del Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur), Teresa Mera, indica una recuperación de los despachos de pisco.

DEMANDA. Tello detalló que Estados Unidos y España son los principales destinos del pisco con participación de 40 % y 15 %, respectivamente. No obstante, resaltó el crecimiento en 400 % de los envíos a Países Bajos, que ocupa el tercer lugar.

"El pisco es historia viva, tradición familiar y una expresión auténtica de nuestra identidad", refirió César Tello durante la "Ceremonia de celebración por el Día Nacional del Pisco", realizada por Adex.

Además, consideró que existe una agenda pendiente para continuar dinamizando estos envíos, que incluye la realización de un censo de uvas pisqueras, establecer estrategias para evitar su falsificación y diversificar los mercados internacionales.

Además, consideró fundamental promover el consumo interno, el cual según la Sociedad Nacional de Industrias (SNI) ha presentado una caída debido a los sucesivos incrementos en la tasa del impuesto.



• Pisco cobra fuerza en el mercado internacional.

ojo al dato

La Unesco certificó los documentos históricos que confirman el origen del pisco en Perú y los incorporó al Programa Memoria del Mundo.



• Se muestran fotos y manuscritos del Premio Nobel.

EN FERIA DEL LIBRO

Rinden homenaje a Vargas Llosa

Recuerdos fotográficos de su infancia y su familia, apuntes y manuscritos de sus obras, y reflexiones sobre su proceso creativo son parte de la exposición sensorial e inmersiva "El Método Vargas Llosa", que rinde homenaje a Mario Vargas Llosa, Premio Nobel de Literatura fallecido en abril de este año, y se presenta en la 29ª edición de la Feria Internacional del Libro de Lima (FIL Lima), en Jesús María. La obra, que es un viaje por su mente, memoria y escritura, tiene en la dirección creativa y el diseño a Pepe Corzo y la investigación de Luis Rodríguez Pastor.

Buses circularon con normalidad



• No hubo piquetes, ni bloqueos, ni protestas en los puntos críticos.

Desde muy temprano, las unidades de transporte público salieron ayer a las calles como cualquier otro día. Buses, cústeres y combis recorrieron sus rutas sin mayor complicación dejando en evidencia que el anunciado paro de transportistas no tuvo el efecto esperado.



COMO EN EL CASO DE KORINA RIVADENEIRA

EXIGEN RAPIDEZ EN SENTENCIAS POR TOCAMIENTOS

A raíz del caso de tocamientos indebidos hacia la modelo Korina Rivadeneira, varias víctimas han alzado su voz exigiendo celeridad en sus procesos judiciales. Denuncian que, a diferencia de este caso mediático, sus denuncias llevan años sin resolución, generando frustración.

Hay procesos por tocamientos indebidos que demoran entre 6 y 8 años en obtener una sentencia. "Tengo una denuncia contra un médico desde 2019, y recién en 2024 dieron sentencia. El tipo apeló y desde entonces no sé nada. Me alegra lo de Korina, pero yo llevo seis años esperando justicia", relató una agraviadas en redes sociales.

AL GRANO



EXIGEN ASCENSO PÓSTUMO PARA ASHLEY VARGAS

Familiares, amigos y compañeros solicitan a la Fuerza Aérea del Perú el ascenso póstumo para Ashley Vargas Mendoza, quien falleció en un vuelo de instrucción, en Pisco. La familia denuncia que el Gobierno no le da informes sobre la investigación del caso.



AUTOS INVADEN ZONA ARQUEOLÓGICA

La zona arqueológica de Pachacamac, reconocida por su valor histórico y cultural, está siendo severamente vulnerada. A diario, decenas de vehículos invaden el área intangible para acortar camino y evitar el tráfico en la antigua Panamericana Sur.



MENORES RECIBEN COMPLEMENTOS CONTRA LA ANEMIA

El Ministerio de Salud llevó a cabo la campaña "Niños sin anemia, su futuro depende de ti", que brinda suplementación preventiva con hierro. En lo que va del año, más de 138 mil menores se beneficiaron a nivel nacional.

LA LIBERTAD

INCAUTAN OBJETOS VALORIZADOS EN 800 MIL SOLES EN PATAZ

Golpe a la minería ilegal

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Autoridades dieron un nuevo golpe a la minería ilícita en la provincia de Pataz, La Libertad. Esta vez, intervinieron dos bocaminas ilegales en donde se incautaron armas, maquinaria y objetos utilizados para estas actividades prohibidas, valorizadas en 800 mil soles.

Las fuerzas del orden ingresaron a dos bocaminas ilegales en el sector Marleny, en el centro poblado Cedros, en el distrito de Pataz. Ahí constataron que en estos lugares se realizaban trabajos ilegales, por lo que se procedió a su interdicción inmediata.

INCAUTACIÓN. El Ministerio de Defensa informó que en el lugar se incautó un arma de fuego con cacerina y seis cartuchos.

"El golpe económico infligido supera los S/ 800,000 en pérdidas para las mafias que lucran con los recursos del Estado, debilitando su logística y estructura operativa en esta zona crítica del país", detalló.

ojo al dato
Desde la declaratoria del estado de emergencia en Pataz, se han incautado bienes, maquinaria y equipos por un valor de más de 186 millones de soles.



• Operativo "Relámpago I" a cargo del Comando Unificado Pataz.

LAMBAYEQUE

CAPTURAN A "COJO", CABECILLA DE "LOS BABYS MALACOS"

CHICLAYO. Agentes del Escuadrón Verde capturaron a José Elvis Tantarico Bances, alias "Cojo", en posesión de un kilo de pasta básica de cocaína. Tras el operativo se informó que el sujeto sería cabecilla de la banda criminal "Los Babys Malacos", dedicada al delito de tráfico ilícito de drogas. El "Cojo" tiene antecedentes por hurto y robo.





MOTOTAXISTAS LA PASAN MAL. La empresa de mototaxis Los Pioneros de San Juan de Lurigancho fue víctima de tres atentados en una semana. Dos conductores fueron baleados en las piernas y otro se salvó de milagro.

DELINCUENTES SUPLANTAN PLATAFORMAS VIRTUALES

Estafan con falsas casas en alquiler

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Durante las celebraciones por Fiestas Patrias, los casos de estafa han registrado un preocupante incremento, según advierte la Policía Nacional.

Julio, al ser uno de los meses con más feriados, es aprovechado por muchos peruanos para viajar, lo que también es visto como una oportunidad por las bandas delictivas para hacer de las suyas.



• Aprovechan feriados por Fiestas Patrias.

Una de las modalidades más comunes es el llamado "cuento del alquiler", donde los estafadores suplantan identidades de administradores reales para ofrecer casas y departamentos en alquiler. Usan información verídica sustraída de plataformas virtuales como Airbnb y Booking para hacer más creíble la trampa.

Con fotos, videos y detalles obtenidos ilegalmente, los delincuentes publican falsas ofertas en redes sociales como Facebook Marketplace. Así logran convencer a las víctimas ofreciendo precios muy bajos y direcciones reales, lo que genera una falsa sensación de confianza.

ojo al dato

Las autoridades exhortan a la ciudadanía a verificar las viviendas que buscan alquilar y no hacer pagos sin confirmar el anuncio.

Una vez que los interesados realizan la transferencia del pago por el alquiler, los estafadores desaparecen sin dejar rastro.

Solo en lo que va del año, la Policía ha registrado 11 casos de estafa con esta modalidad, sumando un perjuicio económico aproximado de 50 mil soles.

El año pasado, en el mismo periodo, se reportaron 54 denuncias similares, lo que refleja que, si bien los casos han disminuido, los montos robados siguen siendo significativos.



• La Policía los rescató y llevó detenidos.

COMERCIANTES LOS ATRAPARON

Extorsionadores se salvan de ser linchados

Comerciantes de autopartes, cansados de ser extorsionados, intentaron linchar a dos sujetos que fueron detenidos cuando les cobraban cupos y atentaron contra sus negocios. Detectives de la Brigada Antirrobos tuvieron que hacer disparos al aire para evitar que la turba tome la justicia con sus propias manos contra Jhonny Melo Soza (28) "Rata" y Eugenio Gómez Espinoza (32) "Lucho". Fueron detenidos cuando amenazaban a la dueña de una tapicería de vehículos, en la cuadra 4 del jirón Los Ruibares, en Independencia. Se les incautó seis cartuchos de escopeta, seis explosivos tipo dinamita y manuscritos extorsivos.

Otras dos empresas en la mira por cupos

• Cinco cisternas fueron atacadas a balazos en San Juan de Miraflores.

Otras dos empresas de transporte público se convirtieron en blanco de los extorsionadores. A Transervice Canadá, que va de Ate al Callao, le exigen 50 mil soles mensuales y diez soles diarios por unidad. "La 52", de San Juan de Lurigancho, también recibió amenazas.



SE LLEVARON ARTÍCULOS POR 40 MIL SOLES

CÁMARAS GRABAN A "ROBACASAS" HACIENDO DE LAS SUYAS

A las 5:30 de la tarde del miércoles, dos sujetos irrumpieron en una vivienda de Chorrillos y se llevaron joyas, computadoras portátiles, Playstation, zapatillas de marca, iPad y un equipo de sonido, todo valorizado en cerca de 40 mil soles. Un muñeco de Chucky quedó a salvo. Aprovechando que los propietarios aún no llegaban de trabajar, los ladrones, con guantes y mascarillas, abrieron la puerta sin violentarla. Guardaron todo en una cartera y un morral. Ocurrió en la avenida 12 de octubre, urbanización Las Delicias de Villa. Cámaras de seguridad grabaron el hurto y la fuga de los ladrones.

AL GRANO



LO ASESINAN DELANTE DE SU MAMÁ A BALAZOS

Un hombre fue asesinado a balazos delante de su madre, en la calle Los Pinos, en el asentamiento humano José Boterín, en el Callao. La víctima fue llevada al hospital Daniel A. Carrión, donde los médicos certificaron su deceso.



AGARRAN A CUATRO CON ARMAS Y DROGA

Agentes del Depincri de Villa María del Triunfo capturaron a los hermanos Alfredo (21) y Kenyi Huamaní (32) así como a Rodrigo Luque (20) y Saúl Quintón (33) a bordo de dos autos y con dos revólveres, municiones y drogas.



SICARIOS MATAN A DIRIGENTE EN CEMENTERIO

En el cementerio Santa Cruz de Lurigancho-Chosica, Leoncio Ruiz Pino (66), presidente de una asociación de vecinos, fue asesinado de 5 balazos por dos sicarios, cuando se reunía con directivos de dicho cementerio.

EL DR. ELMER HUERTA PRESENTÓ EN LA FERIA DEL LIBRO "TODO EN ORDEN", UN CUADERNO DE TRABAJO QUE AYUDA A ORGANIZARNOS PARA CUANDO NOS TOQUE PARTIR DE ESTE MUNDO

"No estamos preparados para morir"

• "Todo en orden" es una continuación del libro "El buen morir"

ojo al dato

"Todo en orden" es una publicación de Editorial Planeta y se presentó en la Feria del Libro de Lima el pasado domingo 20 de julio.

SILVIA QUISPE RAMÍREZ
silvia.quispe@prensmart.pe

Nadie tiene la vida comprada, lo único que sí tenemos asegurado es que en algún momento dejaremos de existir. La muerte es un tema que pocos toman en cuenta, pese a que es un hecho inevitable. Para el Doctor Elmer Huerta, hablar de la muerte debe ser un acto natural.

Por ello recomienda estar preparados, organizados, para que cuando llegue el momento de partir no dejemos problemas a nuestros familiares. Pensando en eso, el Dr. Huerta ha publicado "Todo en orden", un cuaderno de trabajo que permite dejar por escrito nuestros últimos deseos y la información de nuestra documentación personal.

"'Todo en orden' surgió cuando vimos la necesidad de que el capítulo sexto del libro del año pasado, 'El buen morir', hablaba de tener las cosas en orden, pero estaba a manera de relato. Decidimos hacerlo como un cuaderno de trabajo", explica el también profesor de medicina de la Universidad George Washington, en Washington D.C. y director del preventorio de cáncer del Centro de Cáncer de la universidad.

En Estados Unidos existe este tipo de publicaciones. "Mi esposa hace un par de años me alcanzó uno. Nosotros tenemos llenados nuestros cuadernos, es en inglés. Cuando busqué en español no había. Entonces, tanto el libro 'El buen morir' como 'Todo en orden' son inéditos en español", detalla.



• El Dr. Elmer Huerta ejerce la docencia en la Universidad George Washington.

"Todo en orden" es una guía que dejamos a quienes nos sobreviven, con información de nuestros bienes, claves de correo electrónico, redes sociales, cuentas bancarias, datos de propiedades y ubicación de documentos importantes.

Hay un capítulo titulado "Mis últimos deseos", donde el lector podrá escribir cartas de despedida a sus seres queridos. Este cuaderno de trabajo nos pone cara a cara con la muerte.

- ¿Las personas no nos preparamos para la muerte?

A pesar de que todos vamos a morir, y eso es lo más triste.

- Como médico, usted está muy cerca de la muerte.

Exacto. Yo quiero que el público entienda que la muerte es la otra cara de la vida y que, así como el médico hace todo lo posible para extender la vida, para dar salud a las personas, también el médico tiene la obligación de prestar ayudar a una persona que está muriendo.

El Dr. Huerta lamente que, por falta de información o tabúes que encierra el proceso de morir, muchas veces se deja sola a la persona que está atravesando el camino final de su vida.

"Al que está en proceso de morir lo dejan solo. Nadie los quiere ver, nadie se pregunta querrá conversar, querrá ver a alguien especial. No estamos preparados. Yo pienso que como médico es mi obligación, tanto para la sociedad como para la comunidad médica, que hablemos de esto. Y quiero recalcar esto de la comunidad médica porque muchísimos médicos no saben hablar de la muerte".

- ¿No hay un acompañamiento?

Y eso es terrible. ¿Y eso por qué? Porque en las facultades de medicina no nos dan la educación para saber llevar a una persona en su proceso de muerte, algo que es tan natural.

- ¿Hablarlo daría la oportunidad a que los familiares den calidad de vida, terminar procesos o consultar documentación?, que es parte de la guía que ha publicado.

Por supuesto. Hay personal de enfermería, asistentas sociales que se están encargando. A mí me gustaría formar aquí en el Perú lo que en otros países ya existen, que son las doulas de la muerte (acompañan a los pacientes en el proceso de morir y a sus familiares).

"Hacen que todos sus deseos se hagan realidad, para que cuando llegue el momento de la muerte, esta persona muera en paz, no muera sola, abandonada, como sucede hoy".

- ¿Desde cuándo los padres deben hablar de la muerte con sus hijos?

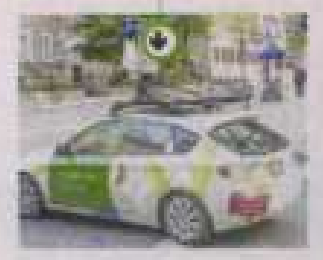
Desde que tienen uso de razón. Cuando el chico tiene 5, 6, 7, 8 años ya está en capacidad de entender que los animalitos mueren, las plantas mueren, los seres humanos morimos también, y que esto es un proceso natural. Lo más importante aquí es introducir la palabra natural. La muerte es un proceso natural que ocurre en todo ser vivo.

"Todo en orden" es un cuaderno de trabajo que no solo está dirigido a pacientes crónicos o terminales, cualquiera puede llenarlo, porque no sabemos en qué momento cerraremos nuestros ojos para nunca más abrirlos y es mejor dejar todas nuestras cosas en orden.



TOBILLERAS ELECTRÓNICAS PARA 180 MIL INMIGRANTES. El gobierno estadounidense de Donald Trump ordenó que se coloque tobillera electrónica a todos los inmigrantes que forman parte de un programa de seguimiento en el que están inscritas más de 180 mil personas, informó el diario The Washington Post.

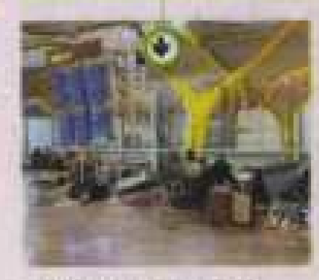
ARGENTINA



RECIBIRÁ 12,500 DÓLARES POR FOTO DESNUDO

➡Un hombre que demandó a Google por captarlo desnudo en el patio de su casa en la ciudad de Bragado recibirá una indemnización de 12 mil 500 dólares, según un fallo judicial difundido ayer. El demandante fue fotografiado de espaldas cuando el móvil del gigante tecnológico Google hacía un mapeo de la ciudad.

ESPAÑA



NADIE PODRÁ PASAR LA NOCHE EN AEROPUERTO

➡Desde ayer, 24 de julio, el acceso nocturno al aeropuerto de Barajas está restringido, por lo que no se podrá pernoctar en las instalaciones. Además, se pide a las personas sin hogar, que usaban las instalaciones del aeropuerto para pasar la noche, acudir a los albergues de Madrid.

FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

MURIÓ EL LEGENDARIO LUCHADOR HULK HOGAN

➡El legendario luchador estadounidense Hulk Hogan, conocido en los últimos años por ser seguidor del presidente Donald Trump, murió a los 71 años por un paro cardiaco en Florida. Médicos y policías llegaron por la mañana a su casa en Clearwater, a donde acudieron médicos y policías tras reportarse la emergencia. "Te has ido, pero la leyenda de la 'Hulkmanía' correrá libre y salvaje por siempre", escribió la legisladora Anna Paulina Luna, del Partido Republicano, en la red X.

ARGENTINA



PAPA FRANCISCO REGRESA EN MURAL GIGANTE

➡Una paloma blanca agita sus alas, abajo, el papa Francisco, fallecido el 21 de abril último, la observa con una sonrisa y extiende el brazo. Se trata de un mural gigante del artista urbano argentino Martín Ron, de 50 metros de altura en la ciudad de La Plata, con el que completa su trilogía pues ya había hecho dos: uno de Diego Armando Maradona y otro de Lionel Messi. La escena es real y ocurrió en 2013, cuando el argentino fue elegido pontífice.

ITALIA

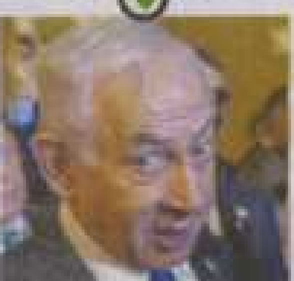


VIRUS DEL NILO CAUSA DOS MUERTES

➡Italia confirmó ayer 32 casos de infección por el virus del Nilo Occidental en humanos desde comienzos de año, de los cuales dos personas han fallecido tras contraer la enfermedad.

ASÍ FUE

ISRAEL



ABUELITA PRETENDÍA MATAR A PRIMER MINISTRO

➡Una abuelita de 70 años fue detenida por la Policía de Israel en Tel Aviv por haber dicho que pretendía matar al primer ministro, Benjamin Netanyahu. El diario Haaretz informó que la adulta mayor dijo a varios conocidos -tras caer enferma- que "iba a llevarse a Netanyahu con ella". El servicio interior de inteligencia, el Shin Bet, abrió una investigación sobre el caso y la envió a prisión domiciliaria.

¿SABÍAS QUE...

UN DÍA COMO HOY FUE FUNDADA MOYOBAMBA

UN DÍA COMO HOY, EN 1540, EL EXPLORADOR ESPAÑOL JUAN PÉREZ DE GUEVARA FUNDÓ LA ALDEA DE MOYOBAMBA, AHORA CAPITAL DE SAN MARTÍN.



CAYÓ EN MEDIO DEL BOSQUE

Avión se estrella y 50 pasajeros mueren

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

"Todas las personas a bordo del aparato murieron", informó la vocera del Comité de Investigación ruso, Svetlana Petrenko, minutos después de que un avión comercial con cerca de 50 personas se estrellara ayer en una zona boscosa de la región de Amur, en el extremo oriente ruso.

El avión era un biturbohélice Antonov An-24 utilizado en vuelos de corta distancia, que viajaba entre las ciudades de Blagoveshchensk y Tinda.

El gobernador de la región de Amur, Vasili Orlov, indicó que 48 personas murieron, después de decir que iban a bordo 49. La agencia de prensa rusa TASS afirmó por su lado que en la aeronave viajaban 46 personas, entre ellas dos niños y seis tripulantes.

"Un grupo de socorristas está examinando los lugares del incidente y llevando a cabo operaciones de búsqueda. De momento, no hay sobrevivientes", indicó en Telegram el Ministerio de Situaciones de Emergencia.

ojo al dato
El presidente de China, Xi Jinping, expresó sus "profundas condolencias" a su homólogo ruso Vladimir Putin.

VÍCTIMAS. En un comunicado, la compañía de ferrocarriles rusa afirmó que cinco de sus empleados iban en ese avión. Igualmente viajaba un ciudadano chino, según el consulado general de China en Jabarovsk.

Los socorristas habían visto el fuselaje en llamas desde un helicóptero a 16 kilómetros de la localidad de Tinda. El avión pertenecía a la aerolínea Angara Airlines, con sede en la región de Irkutsk, en Siberia.

El siniestro ocurrió en un "lugar de difícil acceso", en medio de una zona boscosa, de donde se veía salir una columna de humo.



PERIODISTAS EN GAZA PODRÍAN MORIR DE HAMBRE

LONDRES. "Instamos una vez más a las autoridades israelíes a que permitan la entrada y salida de periodistas en Gaza. Es esencial que la población local reciba alimentos en cantidades suficientes", señalaron ayer en un comunicado la BBC de Londres y las agencias AP, Reuters y AFP. Afirman que los periodistas que quedan en la Franja y sus familias, como el resto de la población, tienen dificultades para conseguir alimentos.

DOS PAÍSES AL BORDE DE LA GUERRA POR TIERRAS

TAILANDIA

BANGKOK. El enfrentamiento entre los Ejércitos de Tailandia y Camboya en la frontera entre ambos países, que arrastran una histórica disputa territorial, dejó ayer 12 muertos y decenas de heridos, en un choque que ha contado con ataques aéreos y que ambas partes se acusan mutuamente de haber iniciado. El mayor número de bajas se registró en Tailandia.



Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

ojo

SEÑALES SUTILES, IMPACTO PROFUNDO

Aunque muchas veces no se manifiesta con síntomas, algunas mujeres experimentan sed excesiva, hambre constante, micción frecuente y aumento acelerado de peso. Estos signos merecen atención médica inmediata.

AFEC…
GESTAN…

DIABET…
CUIDA…
LA DE…

Durante el embarazo, alg…
interferir con la acción de…
resistencia y elevando el …
controla, puede traer ries…
como para el bebé.

SEGUIMIENTO Y PREVENCIÓN POSPARTO

Después del parto, es vital realizar controles periódicos de glucosa, ya que hasta un 70 % de las mujeres con diabetes gestacional desarrollan diabetes tipo 2 a mediano plazo. Además, la lactancia materna prolongada puede reducir este riesgo hasta en un 46 %.



EDAD MATERNA MAYOR DE 30 AÑOS

Antecedentes familiares de diabetes.

Gestaciones previas con bebés grandes (>4 kg).

Sobrepeso o síndrome de ovario poliquístico (SOP) antes de la gestación.

Hipertensión arterial o exceso de líquido amniótico.

Pérdidas gestacionales sin causa aparente.

Origen étnico con mayor predisposición: hispano, afrodescendiente, asiático o nativo americano.



DIAGNÓSTICO OPORTUNO

Se detecta entre las semanas 24 y 28 mediante una prueba de tolerancia oral a la glucosa. Si se confirma el diagnóstico, el equipo médico definirá el abordaje. La atención debe ser integral, con participación de especialistas en endocrinología, ginecología y nutrición.



RIESGOS

Para la madre. Preeclampsia, parto prematuro o por cesárea, mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.

Para el bebé. Macrosomía, hipoglucemia al nacer, ictericia y dificultades respiratorias.



1 DEPRESIÓN ESTACIONAL: CÓMO EL CLIMA AFECTA TU ÁNIMO — 7 JUL
2 CÁNCER DE MAMA: PAUTAS BÁSICAS QUE TODOS DEBEN CONOCER — 11 JUL
3 VITALIDAD QUE DURA: CLAVES PARA VIVIR MÁS Y MEJOR — 14 JUL
4 ARROZ INTEGR… CADA GRAN… LLENO DE… NUTRICIÓN… — 18 JUL

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

...TA APROXIMADAMENTE AL 10 % DE LAS ...NTES, AUNQUE SUELE PASAR INADVERTIDA

...TES GESTACIONAL: ...A TU SALUD Y ... TU BEBÉ



...unas hormonas pueden ...la insulina, provocando ...azúcar en la sangre. Si no se ...gos tanto para la madre

DIETA Y NUTRIENTES

Seguir una dieta baja en harinas refinadas y frituras.

Priorizar alimentos ricos en fibra, como legumbres, cereales integrales y frutas enteras.

Incluir zinc y vitamina D, se ha observado que su suplementación durante seis semanas reduce marcadores inflamatorios (hs-CRP, MDA) y tiende a disminuir la macrosomía.

El magnesio también es esencial porque su suplementación ha demostrado mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir el estrés oxidativo en casos de diabetes gestacional.

Las algas, como el cochayuyo o la espirulina, pueden contribuir a regular el peso y la glicemia.

ACTIVIDAD FÍSICA Y ABORDAJE EMOCIONAL

Las guías recomiendan combinar ejercicios aeróbicos y de resistencia de intensidad moderada, al menos tres veces por semana, entre 30 y 60 minutos, sin dejar pasar más de dos días consecutivos sin actividad. Caminar a diario, practicar yoga prenatal y asistir a sesiones de psicoprofilaxis mejora la sensibilidad a la insulina.

El estrés sostenido puede elevar los niveles de glucosa, por ello es recomendable practicar técnicas de respiración o pasar tiempo en contacto con la naturaleza que ayudan a equilibrar cuerpo y mente.

5 ALMACÉN DE EMERGENCIA: PREPARA TU HOGAR Y PROTEGE A TU FAMILIA 21 JUL
6 DIABETES GESTACIONAL: CUIDA TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ 25 JUL
7 TU CEREBRO EN FORMA: HÁBITOS PARA FORTALECER LA MEMORIA 28 JUL
8 QUINUA: EL SUPERALIMENTO ANCESTRAL 1 AGO
9 TARWI: EL PODER DEL ALIMENTO ANDINO 4 AGO
10 DEPURA TU CUERPO: PASOS PARA UNA LIMPIEZA NATURAL 8 AGO

Diseño: Iván Ciro Palomino
Fotos: AFP, Andina, GEC

VIAJES



GUARDAR FOTOS DE DOCUMENTOS IMPORTANTES

Tener copias digitales de documentos como el pasaporte, la visa, el seguro de viaje o certificados médicos puede ser de gran ayuda en caso de pérdida o robo. Guardarlos en el celular o en la nube.

AHORRO

Enviar el equipaje por encomienda

Cuando una persona viaja en avión con mucho equipaje, puede resultar más económico enviar las maletas por encomienda, sobre todo en vuelos de bajo costo donde cada kilo extra se paga caro. Evite cobros sorpresa por exceso de peso.



SEGURIDAD

Usar apps de mapas sin conexión

Antes de viajar, descargue los mapas del destino en aplicaciones como Google Maps o Maps.me. Esto permite orientarse sin necesidad de tener internet, ideal para moverse por zonas con poca señal o sin acceso a wifi.



REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Escapadas cerca de Lima

OPCIONES SI NO CUENTA CON MUCHO TIEMPO NI PRESUPUESTO

El feriado largo llegó y si no cuenta con mucho tiempo ni presupuesto para un viaje largo, no se preocupe. Cerca de Lima hay 10 destinos perfectos para una escapada full day que ofrecen diversión, relajo y paisajes increíbles. Perfectos para recargar energías sin alejarse mucho ni gastar demasiado.

ANTIOQUIA. Es un pintoresco pueblo limeño conocido por sus coloridas calles y su ambiente tranquilo. Ideal para paseos relajados, descubrir su arquitectura tradicional y disfrutar de la gastronomía local.

CINEGUILLA. Se pueden disfrutar actividades al aire libre como senderismo y paseos a caballo, explorar sitios arqueológicos como Huaycán de Cieneguilla y Rumi Pampa, y deleitarse con su gastronomía.

CHURÍN. Ubicado a solo 3 horas de Lima, Churín es conocido por sus aguas termales terapéuticas con propiedades minerales, ideales para relajarse. Destaca también por su tradicional alfajor casero y hermosos paisajes.

SAN MATEO DE OTAO. Este destino es un paraíso para quienes disfrutan de la naturaleza y deportes de aventura como trekking, ciclismo y canopy, rodeados de verdes paisajes y aire puro. Además, ofrece avistamiento de aves y zonas ideales para picnic.

CANTA. Ofrece aventura en la Cordillera de la Viuda y la mágica Laguna de Siete Colores, perfecta para caminatas y disfrutar de paisajes que combinan colores vibrantes y naturaleza.

HUANCAYA. Destaca por sus lagunas azul turquesa como Llaksha, sus cascadas como Yumbilla, el cañón de Huancaya y sus rutas de trekking que atraviesan bosques de queñuales y páramos andinos. Se encuentra a aproximadamente 4 horas de Lima.



ojo al dato

Para un full day seguro y sin contratiempos, se recomienda contratar agencias formales, con permisos vigentes, guías certificados y transporte autorizado por MTC.

1 HUARAL. Destacan el Castillo de Chancay, una fortaleza frente al mar con museos y pasadizos, y el Eco Truly Park, comunidad Hare Krishna con arte y jardines.

2 LUNAHUANÁ. Perfecto para los amantes de la aventura. Ofrece canotaje en el río Cañete, paseos en cuatrimoto, ciclismo, viñedos con cata de vinos y piscos, y una rica gastronomía.



3 IMPERIO GUAYA. Conocido como el Machu Picchu limeño, deslumbra con sus restos arqueológicos y vistas espectaculares para quienes gustan de la historia y aventura.

1.4 MILLONES DE VIAJES POR FIESTAS PATRIAS

Elegir la maleta perfecta según el destino y estilo de viaje

Con más de 1.4 millones de viajes proyectados por Fiestas Patrias, planificar con anticipación es vital. Según PromPerú, los peruanos viajarán en promedio tres noches. Marco Vásconez, Country Manager de Victorinox Perú, recomienda maletas carry-on para escapadas cortas, modelos grandes para viajes en familia y opciones sostenibles si apuesta por el cuidado ambiental.



LA RECETA



5 PERSONAS

Pisco Sour

INGREDIENTES:

10 oz de pisco
3 oz de jugo de limón
3 oz de jarabe de goma
1 clara de huevo
Hielo
Gotas de amargo de angostura

PREPARACIÓN:

En una coctelera, mezclar el pisco, jugo de limón, jarabe de goma y clara de huevo con hielo. Agitar bien hasta que esté espumoso. Servir en copas frías y añadir una gota de amargo de angostura encima. Listo para disfrutar.

ALIANZA LIMA RENOVARÁ UN AÑO MÁS A GOROSITO

La clasificación a octavos de la Sudamericana trajo buena vibra en Matute. Y los más felices son los directivos, ya que con el pase, Alianza Lima recibirá 600 mil dólares como premio de parte de Conmebol. De avanzar a cuartos del torneo, donde enfrentará a Universidad Católica de Ecuador, el club recibirá otros 700 mil dólares. Ante este panorama, la administración considera que el técnico Néstor Gorosito es el artífice de este logro y el director deportivo Franco Navarro confirmó que se le renovará un año más.

"No hay razón alguna para que Gorosito no continúe. Cuando empezó nuestra participación en la Copa, sobre todo en las fases previas, nos preparamos con una buena gestión pensando en que una situación así podía suceder", comentó el directivo en RPP, quien agregó que la continuidad del "Pipo" no estará condicionada a resultados que puedan obtenerse a fin de año.

"Soñamos con esto y hoy se hace realidad, tenemos un equipo con jerarquía, con jóvenes que crecen a una velocidad importante. Era difícil lo que nos ha tocado jugar, pero con esta clasificación ya no hay techo para este equipo. Sabemos que el próximo rival también ha hecho una muy buena participación, nos tenemos que seguir preparando, nadie nos va a quitar la ilusión de llegar a la final", agregó Navarro.

Del mismo pensamiento es el golero Guillermo Viscarra, que pidió no dormirse en los laureles. "No hay que conformarse con esto, hay que ir por cosas grandes. Esperamos seguir por este camino, muy motivados, el 'mata-mata' nos hace más fuertes", señaló el arquero boliviano.

Con su gol a Gremio, Hernán Barcos se convirtió en el máximo artillero de la Copa Sudamericana con 20 tantos, dejando atrás al uruguayo Gonzalo Mastriani (19) y fue felicitado en las redes sociales de la Conmebol.

HAY "PIPO" PARA RATO

CLUB RECIBIÓ PREMIO DE 600 MIL DÓLARES POR CLASIFICACIÓN Y ESPERA SEGUIR AVANZANDO EN SUDAMERICANA

FIRMADOS

"No es casualidad ni simple eliminar, dejar en el camino a Boca Juniors y a todos los demás que nos tocó desde la primera fase"

FRANCO NAVARRO
Director D. de Alianza Lima

"Me llamó la atención la salida repentina de Cauteruccio, pero Autuori ha dicho que le gusta jugar con varios chicos"

MIGUEL REBOSIO
Ex defensa de Cristal

"Sabemos de la fuerte exigencia de este club. Saldremos a afrontar el siguiente partido con mucha convicción y fuerza"

ALFONSO BARCO
Volante de Emelec



"Hubo reuniones con Nico Williams, pero de lo que nos dijeron a lo que al final era había mucha diferencia"

JOAN LAPORTA
Presidente del FC Barcelona



U jugaría con Barcelona

CUADRO ESPAÑOL LLEGARÍA EN DICIEMBRE A SUDAMÉRICA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Se vienen grandes cosas para Universitario. El poderoso Barcelona de España, con Lamine Yamal, llegaría en diciembre a jugar un amistoso con los cremas en el "Monumental".

El mismo empresario que trajo al Inter Miami, con Lionel Messi, anunció que se baraja la posibilidad de que se vuelva a repetir un evento deportivo de esa magnitud. Tras el éxito económico que se tuvo con el cuadro de la MLS, teniendo un estadio repleto, se volvería a elegir a los cremas para el encuentro.

En la lista de posibilidades, además del "Barza", la empresa organizadora también tiene en su agenda a Al-Nassr, con Cristiano Ronaldo, o Real Madrid. Por ahora, se está haciendo un estudio de mercado para ver con qué club se tendría mayor éxito de ventas de entradas.

De otro lado, el otro Barcelona, el de Ecuador, tiene en la mira al lateral César Inga y desea ficharlo. Los cremas esperan que si ponen más de millón de dólares por el crema, no tendrían problemas en transferirlo.

Mientras, el mexicano Eduardo López Villarreal anunció su postulación en la Sunat para asumir las riendas en la administración de Universitario, tras la renuncia de Jean Ferrari. Otro candidato es Miguel Torres y en su grupo de trabajo presentó al técnico Juan José Oré para que se haga cargo de las divisiones menores en caso sea elegido.

• Tras el éxito que se tuvo con Inter Miami, está vez el "Barza" sería rival de los cremas.

ojo al dato
Marco Saravia rescindió de mutuo acuerdo con la "U" y puede fichar como libre por cualquier equipo.



RETRASAN FICHAJES

CRISTAL APUESTA POR CHIBOLOS

Jóvenes al poder. El director general de Sporting Cristal Julio César Uribe y el DT Paulo Autuori ratificarían la política de jugar con jóvenes de las canteras durante el Clausura. Por esta razón se estaría prolongando la llegada de un refuerzo en la delantera en reemplazo de Martín Cauteruccio. Los celestes aceptarían el pedido de Gianfranco Chávez de quedarse a pelear un puesto como si fuera un juvenil más. Ante esto se buscaría fichar un volante.



LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

LO HECHO POR LOS BLANQUIAZULES ES PARA SACARSE EL SOMBRERO

Hola, holaaa, holaaaaa, holaaaaaaa, mi gentita, llego más embalado que los hinchas blanquiazules celebrando el gran logro de haber eliminado a Gremio de la Copa Sudamericana. Algunos dirán que se usa muy rápido la frase "hicieron historia", pero otros defienden lo alcanzado. Yo lo tengo claro, sacar a un cuadro brasileño de visita, en un playoff internacional es demasiado complicado, porque habitualmente nos goleaban, se burlaban, los jugadores se caían solos, había miedo y varias cosas más. Lo hecho por los íntimos será recordado por años, se hablará de ello en las esquinas y nadie lo olvidará. Porque ante Boca y Gremio, Alianza fue mejor en gran parte de los 180 minutos y eso no se ve todos los días. ¡CHEEEEESSSSSS!

Además, mérito a la dirección deportiva y para muestra un botón. A inicios de año, Catriel Cabellos se hizo de rogar para volver a Matute y le dijeron "Ok, chau" y trajeron a Fernando Gaibor. Tremendo acierto de Franco Navarro y compañía. El ecuatoriano tiene un manejo de la volante impresionante y ayer metió un pase que pocos jugadores pueden hacer para dejar solo a Barcos. Mientras tanto, en La Florida pagaron medio palo "verde" por Cabellos que es suplente y los hinchas lo tienen "entre ceja y ceja". ¡OJITO, OJITO!

Una de la querida Liga 1 y es que desde la SAFAP ya se quejaron otra vez y en esta ocasión el señalado es Binacional que no está cumpliendo con sus obligaciones y al que le recordaron nuevamente que perjudica internamente. Yo me pregunto dónde está la famosa Comisión de Licencias, los entes que revisan antes que inicie el campeonato que cada club tenga garantías. No basta tener estadio o complejo, se trata también de estar al día con los empleados. ¡HUUUUUMMMMM!

Me voy para el Sport Boys donde me pareció increíble la forma en la que se fue Alejandro Hohberg. El cuadro rosado le dio chances cuando tenía pocas ofertas y ahora le pintaron más billete en el Cusco y al toque se arrancó. Bueno, no debería sorprender porque será su octava camiseta en la Liga 1. Mucha identificación no tiene. Bueno, ahora sí me quito ¡CHAAAAAAAUUUUUU!

SE PELEÓ EN SANTOS Y TENDRÍA OFERTA DESDE FRANCIA

Neymar vive momento oscuro

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Santos.- La relación entre Neymar y el Santos estaría por romperse y, pese a que el jugador renovó su contrato, todo apuntaría a una polémica salida del astro. El último escándalo que protagonizó el jugador fue pelearse contra aficionados del club que le reclamaron por su bajo nivel luego que el "Peixe" perdiera 2-1 en casa ante Internacional y esté en zona de descenso (17°).

Todo empezó cuando "Ney" ejecutó un remate, el portero Sergio Rochet salvó, pero el delantero pensó que la pelota había entrado y festejó pateando el banderín del córner. Luego, al ver que no había sido convalidado el tanto, reclamó airadamente y al final del encuentro se encaró con un hincha.

"¿Sos del Santos? Entonces entrá a jugar vos", lanzó el jugador que tuvo que ser separado por seguridad. Todo esto se dio en medio de los rumores que hablan de una oferta del Olympique de Marsella por el crack. El equipo francés conversa con los representantes de "Ney", le ofrecen un mejor salario que en Brasil y la chance de jugar la Champions League esta temporada.

ojo al dato

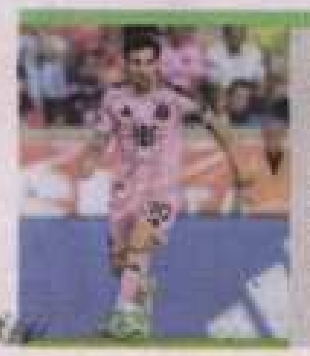
Cristiano Ronaldo participó en una campaña para su línea de ropa interior CR7, recreando su sesión de fotos de hace 10 años.

3 MESES DE BAJA

estará el portero del Barcelona, Ter Stegen quien se operará por dolores en la espalda.



• Neymar podría dejar Santos e irse al Olympique de Marsella.



POR ALL-STAR

LIONEL MESSI TENDRÍA CASTIGO

Lionel Messi y Jordi Alba conocerían hoy sus sanciones por negarse a jugar el All-Star Game, partido que reúne a los mejores jugadores de la MLS y de la Liga MX y que ganaron 3-1 los primeros. "Estamos gestionando ese proceso en este momento", dijo el comisionado de la MLS, Don Garber. En 2018, Zlatan Ibrahimovic tampoco jugó el duelo y recibió una fecha de castigo con su club, Los Angeles Galaxy.



"KIKO" CON CIRCO EN LIMA. Carlos Villagrán, "Kiko", inicia hoy su temporada circense en el "Mega Circus", en el Mall Plaza de Bellavista. "Este personaje me acompaña hace 51 años, ya lo había dejado, pero el Perú me motivó a venir otra vez", comentó.



▪ Va a celebrar sus bodas de plata.

SOLO PIDE TRABAJAR TRANQUILO

Toño Centella sufre por extorsiones

El cantante Toño Centella contó que nuevamente es víctima de extorsión y ha tenido que tomar nuevas medidas de seguridad.

"He tenido que cambiar de número telefónico porque mucho me estaban molestando por las extorsiones. Ya estoy cansado de eso, quiero trabajar tranquilo", precisó Centella.

Asimismo, dijo que se alista para celebrar sus 25 años de trayectoria musical este 27 de julio en "Peña Los Andes", en Independencia.

"La gente me quiere cada vez más, me quiere por mi carisma, mi simpatía, alegría, personalidad y por lo que canto. Podrán nacer nuevos cantantes y agrupaciones, pero Centella siempre será Centella", acotó.



▪ Antes, atentaron contra la casa y el local del cantante en Comas

AFIRMAN QUE ESTÁN FELICES

Leonard y Olenka quieren otro hijo

El cantante Leonard León y su esposa Olenka Cuba afirmaron que buscan aumentar la familia.

"Queremos otro hijo y espero que pronto tengamos novedades. Nuestra hija quiere un hermanito y nuestra relación cada día está mejor, más fuertes", dijo Leonard.

Además, está feliz porque su hija Maylén ha empezado a cantar con él.

Korina tranquila tras sentencia a bailarín

HÚNGARO FUE CONDENADO POR TOCAMIENTOS INDEBIDOS Y PAGARÁ INDEMNIZACIÓN DE 10 MIL SOLES

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La conductora Korina Rivadeneira afirmó que a las personas se les respeta, tras escuchar la condena contra el bailarín húngaro, quien el último domingo la tocó indebidamente y ahora deberá pagar una reparación de diez mil soles.

Ayer, el juez del Primer Juzgado de Investigación Preparatoria de Flagrancia de la Corte Superior de Justicia de Lima condenó al bailarín húngaro Attila Vajda Zoltan, a dos años y seis meses de prisión suspendida, más el pago de diez mil soles como reparación civil y no podrá abandonar el país.

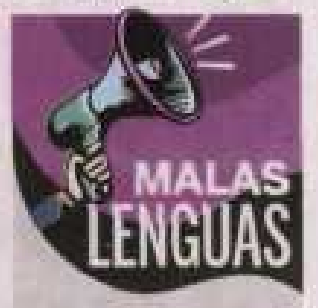
"Verlo quebrado me hizo sentir profunda tristeza porque no puedo evitar pensar en él, estando en un país donde no hablan su lengua, enmarrocado, con miedo de no ver a su hija de 9 años, pensando en el dinero que tiene que pagar y en lo solo que debe sentirse. Pero sé perfectamente que esto le va a servir como lección para que jamás vuelva a actuar como un gorila pedante que hace lo que se le da la gana con una mujer, que a las personas se les respeta", expresó la conductora de "Desvelados".

Korina aceptó las disculpas del bailarín húngaro y respecto a la reparación civil de 10 mil soles señaló que la donará. "Junto a mi familia hemos decidido donar (la reparación) a una institución que apoye a las mujeres víctimas de la violencia", agregó.

ojo al dato

El chisme de tocamientos indebidos contra Korina ocurrió el domingo último y en pocas horas el video se viralizó en las redes sociales.

▪ ATTILA VAJDA ZOLTAN
BAILARÍN



Estas malas lenguas, llegan con harto "chi-mi chimi"... Las conductoras de "Un día en el Mall" calificaron como "berrinchuda" a **ETHEL POZO** porque ayer desapareció de pantallas, pues no quería compartir pantalla con **CARLOS CACHO**... La actriz **EMILIA DRAGO** contó que cuando era modelo de "Habacilar" en el 2007 muchos "Jotitas" le escribían luego de haber visitado el programa de América; pero no salió con ninguno... **NICOLA PORCELLA** confesó en una entrevista con **WENDY GUEVARA** que se ha sometido a varios retoquitos pues se ha realizado tres operaciones en la nariz... **KOKY BELAUNDE** señaló que **FLAVIA LAOS** está exagerando con sus operaciones y que podría terminar como **SUSY DÍAZ**... Nos vamos, nos vemos mañana.



Natalie: Hay que alimentar el amor

CELEBRÓ DIEZ AÑOS DE MATRIMONIO CON YACO Y DICE QUE SE ADMIRAN MUCHO



La boda de Natalie y Yaco fue un acontecimiento, pues se transmitió en vivo y acudieron figuras de la farándula y el deporte.

JN LADY CAMARRA

Natalie Vértiz comentó que su matrimonio con Yaco Eskenazi está muy sólido y reveló que disfrutaron de la "luna de miel" que tuvieron por las playas de Cartagena, a donde viajaron para cumplir sus diez años de casados.

"Celebramos los diez años de casados. Es importante alimentar el amor en todas las formas y darse su escapadita también. Nosotros no tuvimos 'luna de miel' cuando nos casamos porque nos quedamos con nuestro hijo Liam, pero ahora sí sentía que era el momento que teníamos que irnos de viaje, aunque sea un par de días y aprovechando que teníamos tiempo libre. Fue un viaje muy lindo", expresó Vértiz, quien acudió a ver a su esposo al estreno del espectáculo, "Caballeros, el show", que se presenta en el Maracaná de Jesús María.



- ¿Cuál es el secreto para que el matrimonio perdure con el transcurrir de los años?

El secreto es la comunicación, respeto; pero sobre todo, la admiración.

- ¿Qué te parece la participación de Yaco en "Caballeros el show"?

Tengo que apoyar a mi esposito en todo, para eso somos una pareja, un equipo y una familia. Siempre orgullosa de mi Yaco, siento que es un chico súper talentoso, divertido, camaleónico y no es porque sea solo mi esposo. Me encanta que sea parte del team de "Caballeros el show", donde todos son muy talentosos y profesionales. Yaco es un chico que tiene mucho carisma y no tiene miedo a las nuevas oportunidades. Cada día me sigue sorprendiendo con todas las cosas que realiza.



AFIRMA QUE SON UNA FAMILIA UNIDA

Melissa: Barco es mi vida

Melissa Klug comentó que se encuentra muy feliz en su relación con el futbolista Jesús Barco, quien acaba de fichar por el equipo Alianza Universidad de Huánuco. "Estoy feliz por él. Es mi vida y donde esté mi hombre lo estaré apoyando. Siempre a su lado y junto a su única princesa. Nosotros estamos muy enamorados y juntos como familia", indicó Melissa.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Momentos importantes en lo profesional. Necesita concentración máxima porque debe consolidarse en el lugar en que está. Suerte.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Intente planificar desde ya un fin de semana especial al lado de la persona amada. Lo han esperado desde hace mucho. No la defraude.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Ante la aparición de problemas de último momento en lo laboral, encontrará la respuesta justa en alguien que no es tan cercano a usted.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Deberá prestar mucha atención a todo lo que tenga que ver con asuntos legales o créditos excesivos, podrían causarle inconvenientes.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Hoy podría sentir cierta soledad, pues asuntos mínimos lo han ido alejando de la pareja. Hable con ella al respecto y soluciónelo. Adelante.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
El tiempo que le dedique a sus seres queridos es siempre muy importante. Por mil urgencias que tenga, no olvide que cuentan con usted.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
No crea que mostrar sus sentimientos abiertamente a la pareja es de débiles. Por el contrario, está arruinando la oportunidad de ser feliz.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Hoy los gastos y las preocupaciones no le dan oportunidad de estar cerca de la pareja. Haga un esfuerzo, porque ella lo necesita.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Sus planes en lo laboral no han marchado a la velocidad esperada. Tenga fe en sí mismo y en su nivel de preparación. Todo mejorará.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Recupere el tiempo perdido en el trabajo por estar más pendiente de otros. Hay responsabilidades que terminar. Manos a la obra, entonces.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No crea que la pareja es algo de su propiedad y que puede tomar decisiones por ella. Todo debe ser conversado de manera conjunta.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Es hora de dedicarle más tiempo a la pareja. Necesita lograr un equilibrio entre lo profesional y lo sentimental. Con paciencia lo logrará.



Escribir a: [illegible]

EXTROVERTIDO ENCANTADOR
Varón de 57 años, emprendedor y responsable, busca dama humilde y buena de 50 años o más, interesada en una relación seria.
948 345 422

CHICA SOÑADORA
Señorita cariñosa, alegre y trabajadora quiere conocer amigos respetuosos y con valores reales para amistad sincera.
943 463 285

SOLTERA PROFESIONAL
Hombre busca mujer sola, bajita y chatita, entre 26 y 40 años, interesado en tener una compañía madura y centrada.
960 948 750

CABALLERO SOLVENTE
Romántico divertido busca amistad con muchachas solteras de 21 a 29 años para construir un hogar con respeto. Fines serios.
927 744 579

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me estoy enamorando de una "Doña Florinda"

Mauro (58 años, La Victoria). Doctora Magaly, hasta hace unos días vivía en modo automático. Trabajo hace años en una productora audiovisual, tengo tres hijos adultos y una esposa con la que comparto 35 años de matrimonio. Una vida "hecha y derecha", como dicen... pero vacía.

La gota que rebasó el vaso fue algo que nunca pensé: el fin de semana vi la serie sobre el Chavo del 8. Y mientras todos hablaban de la infancia y de los recuerdos, yo me quedé mudo al ver cómo Roberto Gómez Bolaños dejó a su esposa Graciela, su compañera de vida, por Florinda Meza, una colega con la que empezó a compartir más que solo escenas. La gente está indignada, lo están criticando y no los culpo. Pero en mi caso, me vi reflejado.

Yo también tengo una Graciela en casa. Una mujer buena, leal, que me acompañó desde mis primeros pasos profesionales, que me ayudó a criar a nuestros hijos, que estuvo ahí en todas las tormentas. Pero hace años que lo nuestro dejó de ser amor. No nos miramos, no nos tocamos, no nos contamos nada.

Y también tengo, sin buscarlo, una "Doña Florinda". Una compañera del trabajo. Con ella no ha pasado nada físico, pero me escucha, me entiende, se ríe conmigo... y me hace sentir otra vez Mauro, no solo "el papá" o "el proveedor". No quiero ser hipócrita: me estoy enamorando.

Me duele porque no quiero destruir a nadie, pero tampoco quiero seguir fingiendo que todo está bien solo porque "así toca". ¿Estoy siendo un egoísta como Roberto? ¿Qué me aconseja hacer, doctora?



ojo al consejo

Querido Mauro, no hay pecado en querer reencontrarte contigo mismo, pero tampoco debes ignorar el amor que construiste durante 35 años. Esa mujer fue tu compañera de vida; juntos criaron hijos y superaron tempestades. Eso merece respeto, no olvido. Si tu corazón ha cambiado, sé honesto, pero sin borrar lo vivido. No conviertas el cierre en una traición, sino en un acto de gratitud y verdad.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿CUÁNDO OFICIALIZAR UNA RELACIÓN?

Oficializar una relación pasa cuando hay confianza, estabilidad y metas en común. No hay que apurarse por la presión de otros o lo que digan. Lo importante es que los dos se sientan seguros, libres y convencidos de dar ese paso.

CELOS OBSESIVOS HACIA LA PAREJA

Los celos no son amor, son inseguridad disfrazada. Querer controlar a la pareja solo hace que se aleje poco a poco. Sin confianza no hay libertad ni respeto. Amar es confiar, no vigilar. Si los celos se salen de control, es bueno buscar ayuda.

INTIMIDAD DURANTE LA GESTACIÓN

El embarazo no elimina el deseo ni el amor. La conexión física puede seguir estando ahí, siempre con respeto y cuidado. Cada pareja tiene su ritmo y sus momentos. Lo mejor es consultar con el médico, sobre todo en etapas delicadas.

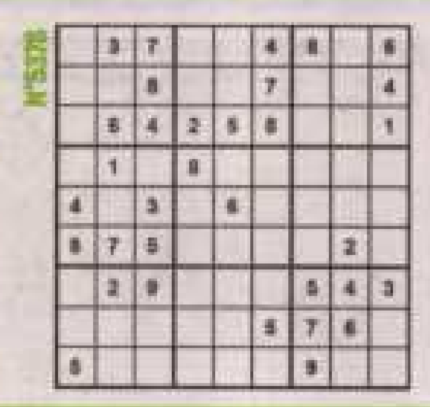
¿QUÉ SIGNIFICA?

ESTRIDENTE
Que suena fuerte, agudo o desagradable.
SINÓNIMOS: chillón, ruidoso, agudo.
ANTÓNIMOS: suave, tenue, armonioso.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.



N°5326

	3	7			4	8		6
		8			7			4
	5	4	2	5	8			1
	1		8					
4		3		6				
8	7	5					2	
	2	9				5	4	3
					5	7	6	
5						9		

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5327

	5				9		1	4
2	1	4						
3	8	9	7					
	6				7		9	
							8	
8		7	2		6		4	3
1	4		3				5	7
		5					3	
6			4	9			8	2

PUPILETRAS

R S J C U B I E R T O S Y S V Q M H Z N P U X G
E I A A E S T U F A A L I L C Z E Q O N R O H S
F L B Y R D P U K U S A P C A K S I S M X E Q A
R L Ó R D M B U G U F D Z M N V A W J X C X Q L
I A N B L A A A I W W O B I A T R E U P O Z V L
G R B C F P R R F W I A I C B C E P I L L O Z O
E O C A U A R P I R I S O R Á A F V A T P A Q S
R D Y M P N E I O O C P J O S M F R T L G G O L
A A O A H R U T A P A I E O P C R Z A T Z F N T
D V Y N C J I V H H L R P N F A I T B G Á F P C
O A W H F R D A C R L A S D J C O L C H Ó N U B
R L E S C O A V U Z A D E A J O L E R Q X C A L
V R A S C S Y F D C O O T S M X Z Z Y H H Ñ F Z
O L E C O C I N A F T R C A F E T E R A E A F Z
L P L O A L M O H A D A K G E Z S T R R I Q Y A
P L A N C H A H C P A R A P M Á L A A D A D W J

CLAVES DEL DÍA

TEMA: OBJETOS DEL HOGAR

ALMOHADA
ARMARIO
ASPIRADORA
BAÑERA
CAFETERA
CAMA
CEPILLO
COLCHÓN
COCINA
CUCHARA
CUBIERTOS
DUCHA
ESCRITORIO
ESPEJO
ESTUFA
HORNO
JABÓN
JARRA
LAVADORA
LÁMPARA
MESA
MICROONDAS
OLLAS
PARAGUAS
PERCHERO
PLANCHA
PLATO
PUERTA
REFRIGERADOR
RELOJ
SÁBANA
SILLA
SOFÁ
TOALLA

SOLUCIÓN PUPILETRAS


Director periodístico: Carlos Espinoza Olivas
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Paracas N°330 - Breña
Lima, Perú

SOLUCIÓN ANTERIOR





REFRÁN: EL QUE MUCHO INDAGA, POCO COMPRENDE.

Significado: Investigar o profundizar demasiado de un tema puede hacer perder la visión general y la comprensión global.

ARTES

cataujo@hotmail.com / N° 6692

CUENTOS MACABROS

REFRÁN



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

QUÉ HACER CUANDO LOS NIÑOS SE ESTRIÑEN

➔ El estreñimiento en niños es común y puede deberse a varios factores: una dieta baja en fibra, poca ingesta de agua, miedo a ir al baño o cambios en la rutina, como comenzar el colegio. También puede ocurrir si retienen las ganas de evacuar para no interrumpir el juego.

➔ Para prevenirlo o aliviarlo, es importante ofrecer una dieta rica en frutas, como papaya, ciruela y manzana con cáscara, verduras, menestras y cereales integrales, además de incentivar el consumo de agua. La actividad física también favorece el movimiento intestinal.

➔ Si, a pesar de estos cambios, el niño sigue con menos de tres evacuaciones a la semana, presenta heces duras, dolor al defecar o sangrado, es momento de consultar al pediatra. Nunca se debe automedicar ni usar laxantes. Fluye es una buena alternativa para sumar fibra natural de frutas y vegetales.